# ที่ระลึก

งานฌาปนกิจศพ

## นางสงวน ทิพย์ทะเบียนการ



ณ วัดธาตุทอง อำเภอพระโขนง จังหวัดพระนคร

วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๗



# ที่ระลึก

งานฌาปนกิจศพ

## นางสงวน ทิพย์ทะเบียนการ



เมรุวัดธาตุทอง อำเภอพระโขนง จังหวัดพระนคร

วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๗





**นางสงวน ทิพย์ทะเบียนการ**

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๔๓

มตะ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๖

# นางสงวน ทิพย์ทะเบียนการ

---

เกิดวันอังคาร เดือนยี่ ปีชวด ตรงกับ พ.ศ. 2443 สิริรวมอายุ 63 ปี ที่บ้านตำบลเริงราง อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี มีบุตรและธิดารวม 4 คน ได้ถึงแก่กรรมเมื่อเยาว์วัย 1 คน ที่ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน คือ

1. นางสิริวัลย์ มหาวังศวัต สมรสกับ นายอุดม มหาวังศวัต
2. นายจำนง ทิพย์ทะเบียนการ สมรมกับ น.ส. ละเอียด กลิน-ณศักดิ์
3. นางสาวจำนวย ทิพย์ทะเบียนการ

ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2506 รู้สึกว่าสงวนมีอาการอ่อนเพลียผิดปกติ เพราะธรรมดาเป็นผู้ที่มีความแข็งแรง สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย และต่อมาปรากฏว่าเท้าบวมเล็กน้อย บรรดาลูก ๆ ก็นำไปให้รับการตรวจที่โรงพยาบาลหญิง แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นโรคเกี่ยวกับไต จึงให้พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนั้น ตั้งแต่วันที่ 25 ตุลาคม 2506 แพทย์ได้พยายามให้การรักษาพยาบาลอย่างดี แต่อาการก็ทรุดลงทุกที สุดความสามารถของแพทย์ที่จะเยียวยาได้ สงวนจึงได้ถึงแก่กรรมเมื่อเช้ามืด วันอังคารที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2506 เวลา 03.42 น. ด้วยอาการสงบ

สงวนเป็นคนมีความขยันหมั่นเพียร อดทน เข้มแข็งมาก มีอัธยาศัยโอบอ้อมอารีแก่ญาติมิตรและบุคคลทั่วไป ยึดมั่นในพระพุทธศาสนา ชอบทำบุญและบริจาคทรัพย์สร้างและบำรุงกิจการพระศาสนา และการศึกษา ก่อนถึงแก่กรรมก็ตั้งใจจะช่วยในการสร้างพระอุโบสถวัดเชิงรากวราราม อันเป็นวัดที่บ้านเกิด ซึ่งสลักหักพังจนแทบจะทำการประกอบศาสนกิจมิได้ ก็พอดีมาถึงแก่กรรมเสียก่อน

ด้วยอานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัยและผลานิสงส์ผลบุญ และคุณงามความดีที่สงวนได้บำเพ็ญมาแล้ว และผลบุญที่ข้าพเจ้าและบรรดาลูก ๆ จะกระทำต่อไป จงดลบรรดาลให้วิญญาณของสงวน จงไปอยู่สุคติในสัมปรายภพเถิด.

**ขุนทิพย์ทะเบียนการ**

*๒๔ มีนาคม ๒๕๐๗*

## รำลึกถึงแม่

แม่จ๋า แม่ไปลับไม่กลับแล้ว ลูกแก้วเศร้าสร้อยละห้อยหา
ลูกเจ็บปวดรวดร้าวในอุรา ดั่งถูกคร่าวิญญาณ์ไปจากกาย
๓.๔๒ นาฬิกาแม่ลาลับ สิ้นลมพับในอ้อมแขนแสนใจหาย
วันที่สิบเอ็ดพฤศจิกาสุดอาลัย สูญหกไซร้มารดรมรณัง

โอ้ร่มโพธิ์ทองของลูกเอ๋ย แม่ไปเลยไปลับไม่กลับหลัง
มัจจุราชฉุดคร่าอนิจจัง สิ้นชีวังลูกเปลี่ยวเปล่าเศร้าอุรา
โศกใดเล่าจะเท่าเมื่อเสียแม่ สุดเศร้าแท้ในชีวิตของตูข้า
ทุกอะไรใหญ่ยิ่งในโลกา เท่าที่ขาดมารดวนั้นไม่มี

อันพระคุณของแม่นั้นมากเหลือ แม่เอื้อเฟื้อดูแลลูกให้สุขี
ตัวแม่ทุกข์เพียงไรไม่ไยดี ขอให้ลูกแม่นี้มีสุขอนันต์
เมื่อยามลูกยังเล็กเป็นเด็กอยู่ แม่ก็สู้ทนุถนอมคอยกล่อมขวัญ
ลูกเติบใหญ่ได้ดีมีเกียรติกัน ตัวแม่นั้นก็สิ้นทุกข์สุขใจพลัน

ขอให้ดวงวิญญาณของแม่แก้ว สู่สุขคติแล้วเบื้องบนสวรรค์
ขอความสุขสำราญชั่วนิรันดร์ ความทุกข์พลันนิราศร้างห่างวิญญาณ์
ลูกอยู่หลังจะสร้างทางกุศล อุทิศผลให้แม่นะแม่จ๋า
จวบจนสิ้นชีวันของลูกยา เกิดชาติหน้าเป็นลูกแม่อีกแน่เอย

จากลูกผู้ไม่มีแม่แล้วในชาตินี้
**สิริวัลย์ มหาวังศวัต**
*๒๔ มีนาคม ๒๕๐๗*

# คิดถึงคุณแม่

เมื่อวันที่คุณแม่ไปขอดิฉันให้กับคุณจำนง ได้ยินเสียงคุณแม่ดิฉันพูดออกตัวว่า "ของดิฉันทำอะไรไม่เป็นน๊ะคะเรื่องการบ้านการเรือน" ได้ยินเสียงคุณแม่ตอบว่า "ไม่เป็นไรค่ะ ลูกดิฉันรัก ดิฉันก็รักด้วย" คำพูดประโยคนี้ยังฝั่งใจดิฉันอยู่ตลอดเวลา เมื่อแต่งงานแล้วดิฉันก็มาอยู่บ้านคุณจำนง ปกติเมื่ออยู่บ้านเก่าดิฉันมักเป็นผู้ตื่นสายเป็นกิจวัตร ดังนั้น แรกมาเป็นลูกคุณแม่และมาอยู่บ้านมักได้ยินเสียงคุณแม่เรียกเสมอว่า "หนูเอ๋ยตทานข้าวเถอะ" เป็นประจำ จนดิฉันชักกระดากใจทำให้ตื่นเช้าขึ้นหน่อย เมื่อมีขนมอะไรท่านก็แบ่งไว้ให้ดิฉันด้วยเสมอไม่เคยลืมนึกถึงดิฉันเลย เมื่อดิฉันตั้งครรภ์ คุณแม่คอยเรียกดิฉันให้ขึ้นไปฟังเทศน์ทางวิทยุบนเรือนคุณแม่และชวนไปวัดเสมอ เวลาเข้าครัวคุณแม่ห้ามไม่ให้ต่อยไข่ จะตบยุงท่านก็บอกว่า "หนูเอ๋ยอย่าไปทำเขาเลย เพลาๆ บ้าง ให้เขาเป็นทานบ้าง" คุณแม่ฟังเทศน์และไปวัดเสมอ วันพระท่านก็ถืออุโบสถทั้ง ๒ วัน ทั้งทางธรรมยุตต์และมหานิกาย เวลาท้องแก่ท่านก็ยิ่งห่วงใยมากขึ้น ท่านจะคอยเตือนเสมอว่า "หนูอย่าอาบน้ำเวลาโพล้เพล้ จะแฝดน้ำ" หรือ "กลางคืนอย่าอาบน้ำน๊ะ เขาถือ" บางทีก็ "หนูอย่าเย็บหมอนน๊ะ จะคลอดยาก"

คุณแม่ชวนขวายหายาไทยที่นับถือเป็นเคล็ดว่าจะคลอดง่ายมาให้ทาน ดิฉันจำได้ว่า ท่านได้ให้ทานยาหลวงพ่อเสริม ท่านนำเอาเกษรดอกบัวขาวแห้ง 3 ดอก ซึ่งอยู่หน้าแท่นบูชาหลวงพ่อ เทียนดำต้มในน้ำมะพร้าวอ่อนให้ทานให้หมด นอกจากนี้ท่านได้หายาหอมมาให้ทานบอกว่าเป็นครรภ์รักษา ก่อนวันที่ดิฉันจะคลอดสักอาทิตย์หนึ่ง เวลาประมาณตี 3 ดิฉันเกิดหายใจไม่ออก คุณแม่รีบลงมาจากเรือนช่วยนวดขาและเท้าให้ อยู่จนค่อยยังชั่วรู้สึกค่อยสบายขึ้น ท่านจึงได้ขึ้นเรือน เมื่อดิฉันคลอดลูกแฝดโดยผ่าตัด คุณแม่ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลเสมอ เมื่อกลับบ้านท่านช่วยอาบน้ำดูแลลูก เพราะดิฉันยังทำไม่เป็น และท่านไม่ให้ดิฉันทำอะไรเลย ท่านบอกว่าผ่าตัดต้องพักนาน ๆ อย่างน้อยหนึ่งเดือน ท่านรักหลานมาก อยู่กับหลานเสมอ แม้ว่าจะมีพี่เลี้ยงแล้วก็ตาม มักพูดเสมอกับผู้ที่คุ้นเคยว่า ก็อยากมีแฝดก็ต้องเหนื่อยหน่อย แล้วก็แอบพูดกับดิฉันว่า ถึงยังไง ฯ ความจริงท่านก็ชอบลูกแฝดมากกว่ามีคนเดียว แม้ว่าจะทำให้ท่านยุ่งมากก็ตาม บางครั้งหลานร้องมากผิดปกติ ทั้ง ๆ ที่สบายดี ท่านอุ้มหลานซึ่งตัวหนักเดินกล่อมไปมาจนกว่าจะหลับ สำหรับหลานเวลาเกเร ท่านอดทนมากกว่าดิฉันเสมอ ขนาดที่ท่านพูดกับดิฉันว่า ท่านพยายามตัดห่วงต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านยังยุ่งกับหลานเหมือนจะมากกว่าดิฉัน เสียอีก ท่านจะบวชชี แต่ท่านผลัดว่ารอไว้ให้หลานโตกว่านี้เสียหน่อย เวลาที่แม่ชีคนอื่น ๆ ถาม เวลาลูกไม่สบายดิฉันจะพาไปโรงพยาบาล ท่านต้องเอาถ่านมาแต้มที่หน้าผากหลานก่อนออก

จากบ้าน แล้วสั่งดิฉันว่า เวลากลับบ้านให้พูดกับลูกว่า "มาถึงบ้านเราแล้วน๊ะลูก" เสมอ เวลาจะพาลูกไปค้างที่บ้านคุณแม่ดิฉัน ท่านก็เอาพระมาให้ดิฉันนำติดตัวไปด้วย แทบทุกวัน หลังจากทานอาหารเย็นแล้ว ท่านมักจะอยู่เล่นกับหลานจนค่ำ จวบถึงเวลาพระเทศน์ท่านก็ขึ้นฟังเทศน์บนเรือนจนจบก็พอดีที่ดิฉันนำลูกเข้านอน ท่านจะลงมาแง้มประตูห้อง มองมาที่มุ้งถามกับหลานว่า "หนูหลับแล้วหรือยัง" เป็นกิจวัตรทุกวัน ซึ่งเดี๋ยวนี้เวลาเอาลูกเข้านอน ดิฉันมักมองไปที่ประตูห้องและนึกถึงท่านเสมอ

วันที่ดิฉันเข้าโรงพยาบาล เพื่อคลอดลูกคนที่สามเป็นอาทิตย์ก่อนคุณแม่เข้าโรงพยาบาลหญิง 6 วันคุณแม่นั่งบนเรือน ดิฉันมองขึ้นไปแล้วยกมือไหว้ คุณแม่พูดว่า "ไปดีน๊ะหนู ให้ปลอดภัยทุกอย่าง รีบกลับมาบ้านเราเร็ว ๆ น๊ะ" ดวงหน้าคุณแม่มีบวมบ้างแต่ยังไปวัดได้ และยังยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ ขณะที่ได้ข่าวว่าคุณแม่เข้าโรงพยาบาลนั้น ดิฉันก็ยังนอนอยู่ที่โรงพยาบาลอีกแห่งเช่นกัน ดิฉันไม่คิดว่าคุณแม่จะเสียเร็วเช่นนี้ เพราะยังจำภาพที่ท่านนั่งอยู่บนระเบียงบ้านได้ เมื่อดิฉันกลับบ้านพาลูกไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาล ท่านก็ห้ามไม่ให้มาเยี่ยมอีก ท่านเกรงดิฉันจะไม่สบายเพราะเพิ่งผ่าตัดใหม่ ๆ ท่านพูดกับหลานว่า "มาทำไมลูกเอ๋ยที่นี่ไม่ใช่บ้านเรามีแต่โรคทั้งนั้น" เมื่อหลานเดินได้เตาะแตะกำลังสอนและพูดเอาแอปเปิ้ลไปให้ท่านทานบนเตียง ท่านกอดไว้ แล้วพูดว่า "ลูกเอ๋ยคราวนี้ย่าเห็นจะแย่แล้ว" ดิฉันน้ำตาคลอและใจหาย ท่านอยากเห็นหลานคนเล็กที่เพิ่งคลอด ให้ท่านดูรูป ท่านว่าเหมือนลูกคนโต

ครั้งหลังที่ไปเยี่ยมรู้สึกว่าอาการท่านทรุดลงเรื่อย ท่านบ่นห่วงจะไม่มีคนเลี้ยงหลาน และได้สั่งไว้ว่าให้ไปเอาเด็กทางบ้านที่ท่านรู้จักดีมาเลี้ยงหลาน ตอนบ่ายวันที่คุณแม่เสีย ดิฉันไปเยี่ยมท่านและอยู่จนค่ำจึงได้กลับบ้าน วันนั้นก็ต้องให้อ๊อกซิเจนอยู่ตลอดเวลา ไม่พูดได้แต่มองดูหน้า ดิฉันใจไม่ดีเลย เช้ามืดวันนั้นคุณจำนงไปบอกว่า คุณแม่เสียแล้วเมื่อตีสามกว่า ดิฉันใจหายวาบร้องไห้เพราะเสียดายและเสียใจว่า ไม่ได้พยาบาลท่านเลยเมื่อยามเจ็บไข้ ผิดกับเวลาที่ดิฉันเจ็บไข้ ท่านพยาบาลเต็มที่ เสียใจที่ไม่ได้สนองคุณท่านให้เต็มที่สมกับที่ดีต่อดิฉันตลอดเวลาที่ได้มาอยู่กับท่าน ท่านไม่เคยว่าให้ดิฉันเจ็บช้ำน้ำใจแต่ประการใดเลยแม้แต่คำเดียว คุณแม่ได้ปฏิบัติต่อดิฉันสมกับคำที่ท่านได้ให้ไว้แก่คุณแม่ดิฉัน "ลูกดิฉันรัก ดิฉันก็รักด้วย" ทุกประการ ขอให้ความดีและผลบุญที่ท่านได้ทำไว้ในชาตินี้ จงเป็นประทีปส่องกำดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพเทอญ.

**ละเอียด ทิพย์ทะเบียนการ**

*๒๔ มีนาคม ๒๕๐๗*

# คุณย่าเจ้าขา

---

ย่าจ๋าย่า    ย่าหายไปแห่งไหน
หนูมองไปไม่เห็นทุกแห่งหน
แม่บอกว่าย่าไปอยู่เบื้องบน
หนูวิ่งหาก็ไม่ยลสุดหนทาง
ย่าจ๋าย่า    สุดจะคิดติดตามได้
ฉะนั้นไซร้  ยามคิดถึงจึงวิ่งหา
ปู่จ๋าปู่  ช่วยพาหนู  ขึ้นเรือนมา
กราบรูปย่า  คลายเศร้าเหงาใจเอย

**หลานตุ๊ก  หลานติ๊ก**

# คุณแม่กับลูก

เมื่ออายุได้เพียง ๑๔ ขวบเศษ ข้าพเจ้าก็ต้องเสียแม่บังเกิดเกล้าไป ตลอดระยะเวลาที่ต้องขาดแม่บังเกิดเกล้าไปนี้ ข้าพเจ้ามีแต่ความว้าเหว่ใจ ขาดความอบอุ่นทั้งในเรือนกายและเรือนใจ จนกระทั่งได้มีโอกาสมาเป็นลูกของคุณแม่สงวน ทิพย์ทะเบียนการ อีกครั้งหนึ่งในระยะ ๒๐ ปีภายหลัง ตลอดระยะเวลา ๑๖ ปีที่ข้าพเจ้าได้เป็นลูกของคุณแม่ โดยได้แต่งงานกับสิริวัลย์ รู้สึกว่ามีชีวิตและความเป็นอยู่อบอุ่นอย่างปลาดอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่าคุณแม่ได้ให้ความเมตตา รักใคร่ แก่ข้าพเจ้า และลูกอื่น ๆ ด้วย ความเที่ยงธรรมเสมอมา คุณแม่มีจริยาวัตอันดีงาม ไม่เคยยกพร่องในคุณสมบัติแห่งความเป็นผู้น่าเคารพรักแต่ประการใด

คุณแม่เป็นผู้สนใจฝักใฝ่และเคร่งครัดในพระศาสนา ทุกวันพระคุณแม่มักไม่ขาดการฟังเทศน์ตามวัด และรับประทานอาหารมื้อเดียวเยี่ยงผู้ปฏิบัติทางสมาธิทั้งหลาย คุณแม่ไปฝึกสมาธิที่วัดอโศการามกับพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีพระเมธาจารย์ ( อาจารย์ลี ) ซึ่งเป็นญาติของท่านอยู่เสมอ ยิ่งกว่านั้นคุณแม่ยังเคยมีศรัทธาในการเดินทางไปร่วมทอดกฐินตามวัดต่างจังหวัดไกล ๆ และในต่างประเทศข้างเคียงอยู่เป็นนิจ พร้อมกันนั้น คุณแม่ก็มักจะชักชวนโดยลมุนลมัยโน้มน้าวจิตต์ใจของลูก ๆ ให้หันเข้าหา พระธรรมของ สัมมาสัมพุทธเจ้า คุณแม่เป็นผู้ปราศจากซึ่งโลภจริต ถือเคร่งครัดในศีลห้า

ครั้งหนึ่ง เมื่อคุณแม่มีจิตเมตตามาเยี่ยมและพักที่บ้านลูกซึ่งสร้างใหม่
ในตอนกลางดึกปรากฏว่าตะขาบขึ้นมากัดคุณแม่ถึงในมุ้ง เมื่อลูก ๆ ลุกขึ้นดู
เห็นคุณแม่เปิดประตูห้องออกมาพร้อมกับประคองผ้าขี้ริ้วอยู่ในมือแล้วออกไป
สลัดในสนามหญ้าหน้าบ้าน เมื่อลูกถามสาเหตุ คุณแม่บอกว่าตะขาบตัวใหญ่
กัดที่มือจึงค่อยจับมันไปปล่อยในสนาม ข้าพเจ้าพเจ้าทราบได้ทันทีว่าการที่
คุณแม่ไม่ร้องเอะอะ เพราะคุณแม่เกรงว่าจะรบกวนลูกในระหว่างกำลังหลับ
สบายกันอยู่ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งก็กลัวว่าลูกจะต้องฆ่าสัตว์ร้ายนั้น
เสียอันจะทำให้คุณแม่ไม่สบายใจ และโดยปกติ ผู้ถูกตะขาบกัดจะต้องเจ็บ-
ปวดอย่างสุดที่จะพรรณา แต่คุณแม่กลับบอกว่าไม่เจ็บปวดอะไรมากนัก พอ
ทนได้ จะเจ็บมากหรือปวดน้อยอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ แล้วยังกลับพูดว่าตะขาบ
คงจะไม่กัดถ้าเราไม่ไปถูกหรือทับมันเข้า คุณแม่ละเว้นในการประพฤติมิชอบ
ทั้งในส่วนกายส่วนใจ เฉพาะอย่างยิ่ง ละเว้นการเบียดเบียนผู้อื่นไม่ว่า
กรณีใด ละเว้นการฆ่าสัตว์ คุณแม่พูดกับลูก ๆ อยู่เสมอว่า โลกจะเป็นสุข
สงบได้ก็โดยสัตว์ทั้งโลกไม่เบียดเบียนกัน โดยปกติคุณแม่มีน้ำใจโอบอ้อม
อารีย์ยอมสละทรัพย์สินเผื่อแผ่ผู้อื่นจนเป็นที่รักและนับถือของคนทั่วไป และ
ได้สละทรัพย์ร่วมการกุศลสาธารณะมาแล้วมากหลาย คุณแม่ให้ความรักและ
อุปการะแก่ลูกทุกคนเท่าเทียมกันตลอดมา คุณแม่เป็นคนพูดน้อย และไม่
เคยกล่าวผรุสวาจาต่อลูก ๆ หรือผู้ใดแม้ในเวลาโกรธเคือง

คุณแม่เป็นผู้ที่มีกำลังน้ำใจเข้มแข็งอดทน แม้กระทั่งเวลาเจ็บป่วย
ถ้าไม่มากจนเกินกำลังแล้ว คุณแม่มักไม่แสดงออก ด้วยเกรงว่าจะเป็นเหตุให้
ลูก ๆ และผู้อื่นต้องพลอยเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ของตนด้วย

คุณแม่เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดีที่สุด แม้กระทั่งวันที่เจ็บหนักก่อนถึงแก่กรรม ๔ วัน คุณแม่ได้พูดขอร้องกับนายแพทย์และลูก ๆ ในขณะที่ให้น้ำเกลือว่า แม่ทราบดีว่า แม่จะต้องตายในวันอังคารนี้แน่นอน แม่จึงไม่มีความประสงค์จะทรมานแพทย์ที่จะต้องมาเอาใจใส่พยาบาลรักษา และไม่ต้องการทรมานลูก ๆ ที่ต้องอดหลับอดนอนเฝ้าดูแลแม่เลย และได้ขอร้องลูก ๆ ว่า อย่าให้ใครรบกวน คุณแม่อยากทำจิตใจให้สงบและอยากอยู่เงียบ ๆ ครั้นถึงวันจันทร์ต่อวันอังคาร คุณแม่ก็ถึงแก่กรรมจริงดังที่พูดไว้ คุณแม่ทราบแม้วันที่ตัวเองจะถึงแก่กรรม

คุณแม่ได้อบรมและให้การศึกษาแก่ ลูกอย่างดีที่สุดเท่า ที่สามารถ จนลูกเล่าเรียนสำเร็จวิชาครู, เภสัชกรรม และพยาบาล ตามลำดับ และทุกคนประกอบอาชีพเป็นหลักฐานมีความร่มเย็นเป็นสุขกันด้วยดีตลอดมาทุกวันนี้

บัดนี้ คุณแม่จากลูกไปแล้วอย่างไม่มีวันที่ลูกจะได้พบอีก คุณแม่จากไปเพราะความแตกดับแห่งสังขาร แต่คุณธรรมของคุณแม่ยังคงเป็นร่ม-เกล้าของลูกหลานอยู่ตลอดไป ขอคุณแม่จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ และถ้าหากชาติหน้ามีจริงดังที่ทุกคนหวัง ลูกขอกราบเท้าคุณแม่ ขอเป็นลูกคุณแม่อีกทุกชาติไป.

**อุดม มหาวังศวัต**

*๒๔ มีนาคม ๒๕๐๗*

# ตำรายากลางบ้าน

ในปัจจุบันนี้การแพทย์ได้เจริญก้าวหน้ามากหมาย มีแพทย์ที่สามารถ มีครื่องมือเครื่องใช้ในการรักษาพยาบาลอันทันสมัย และมีผู้คิดค้นพบตัวยาที่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามผู้เจ็บป่วยทุกคนก็ไม่สามารถที่จะไปรับการรักษาพยาบาล จากโรงพยาบาล หรือจากแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ทั่วถึงกัน ทั้งนี้ก็เนื่องจากเหตุหลายประการ เช่น

ประการแรก เพราะความยากจนจำเป็นต้องหาเลี้ยงครอบครัว หากเจ็บไข้เพียงเล็กน้อยถ้าต้องไปรักษาตัวเสียแล้ว ครอบครัวก็อดยาก จำต้องอดทนต่อสู้กับโรคภัย ไข้เจ็บไปตามยถากรรม ในครอบครัวที่ ยากจนมาก ๆ สภาพความเป็นอยู่ของเขาเป็นที่น่าสงสารอย่างยิ่ง ผู้ที่เป็นนักสังคมสงเคราะห์หรือมีหน้าที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดบุคคลประเภทนี้ย่อมทราบดีทีเดียว อย่าว่าแต่จะให้คนเจ็บไปรับการรักษาตัวเลย บางครั้งถ้าผู้นั้นป่วยด้วยโรคเรื้อรังแม้จะร้ายแรงเพียงไรก็ตาม กลับต้องมีหน้าที่คอยดูแลลูก ซึ่งยังเล็ก ๆ เสียอีกด้วย เช่น ครอบครัวหนึ่งสามีตาบอดออกไปทำมาหากินไม่ได้ จะไปรักษาก็ยาก จนเกินกว่าจะไปได้ จึงอยู่เฝ้าบ้านเลี้ยงลูกเล็ก ๆ ภรรยาออกไปทำมา-หากิน เช้าขึ้นหุงหาอาหารให้แล้วปิดประตูขังไว้ด้วย เกรงว่าลูกจะออกไปวิ่งเล่นรถชนตาย เพราะคนเลี้ยงตามองไม่เห็น อีกรายหนึ่ง พ่อเป็นวรรณ-โรค ต้องเลี้ยงลูกแบบเดียวกัน หากพ่อไม่เลี้ยงดูลูกไว้ให้ แม่ก็ออกไปทำ-มาหากินไม่ได้ นี่คือเหตุผลที่ทำให้ไปรับการรักษาพยาบาลไม่ได้ แม้จะมีแพทย์ที่สามารถเพียงใดก็ตาม

ประการที่สอง เสียเวลาและไม่ได้รับความสะดวกจากทางโรงพยาบาล เพราะการไปตรวจที่โรงพยาบาลนั้น กว่าคนไข้จะทราบว่าเป็นโรคอะไรจะต้องรักษาอย่างใด ต้องเสียเวลานานมาก คนไข้บางคนกว่าจะรู้ว่าเป็นโรคอะไรก็ต้องไปถึง ๓ วัน วันแรก และวันที่สองคนป่วยก็พอจะเดินขึ้นโรงพยาบาลเองได้ แต่พอวันที่สาม ญาติก็ต้องประคองกันขึ้นไปตรวจ เพราะเดินไม่ไหวเสียแล้ว ผู้ป่วยก็บังเกิดความท้อใจ เบื่อหน่าย ที่สุดก็มักจะบอกว่ากลับไปรักษาตามบุญตามกรรมที่บ้านดีกว่า จะตายก็ขอตายที่บ้าน เนื่องจากคนไข้บางคนเดินทางมาจากที่ไกล ๆ และต้องเสียเวลาของญาติที่พามาด้วย แต่ทั้งนี้จะถือว่าเป็นความผิดของโรงพยาบาลหรือนายแพทย์ก็ไม่ได้ เพราะถ้าเราไปดูที่โรงพยาบาลทุกแห่งจะเห็นว่าแต่ละแห่งมีคนไข้มาก เหลือเกิน สุดความสามารถของนายแพทย์ที่จะดูแลรักษาให้ทันอกทันใจผู้ป่วยได้

และประการที่สาม โรคบางโรคนายแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถที่จะรักษาให้หายได้ เช่นมะเร็งเป็นต้น คนไข้ก็ต้องคอยนับวันตายของตนเอง

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วนี้ แม้จะเป็นเหตุผลเพียง ๒—๓ ข้อ แต่ก็พอที่จะทำให้ข้าพเจ้าคิดพิมพ์ตำรายาไทยหรือยากลางบ้าน เพื่อแจกในงานศพของคุณแม่ที่ถึงแก่กรรมด้วยโรคเกี่ยวกับไต ซึ่งนำความเศร้าโศกอย่างสุดซึ้งมาสู่ข้าพเจ้าสุดที่พรรณาได้ ตำรายาดังกล่าว แม้ว่าจะไม่ได้มีการรับรองเป็นทางการจากวงการแพทย์ แต่ก็ยังเห็นว่าอย่างน้อยที่สุดก็เป็นกำลังใจแก่ผู้เจ็บไข้ได้บ้าง

ตำรายาไทยที่ข้าพเจ้าจัดพิมพ์ขึ้นนี้ ได้รับความกรุณาจากทางสำนักพิมพ์ "ศรีสัปดาห์" ถนนนครชัยศรี ซึ่งเจ้าหน้าที่กรุณาเสียเวลาคัดเลือกให้ด้วยความเต็มใจ และด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่ง ข้าพเจ้าจึงขอถือโอกาสขอบพระคุณอย่างสูงต่อท่านเจ้าของตำรายา และเจ้าหน้าที่หนังสือพิมพ์ดังกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

โบราณท่านว่า "ลางเนื้อชอบลางยา" หากท่านผู้ใดเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไม่สามารถจะทำให้แพทย์แผนปัจจุบันรักษาได้ด้วยประการใด ๆ ก็ตาม หากใช้ยาตามตำรานี้ได้ผลดีแล้ว ข้าพเจ้าจะถือเป็นกุศลอย่างยิ่ง และขอความปรารถนาดี และกุศลนี้ จงดลบรรดาลให้วิญญาณของคุณแม่อันเป็นที่เคารพรักอย่างสุดชีวิต จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด.

**สิริวัลย์ มหาวังศวัต**

24 มีนาคม 2507

## ๑. โรคไต

เจ้าของตำรับยารักษาโรคไตขนานนี้ คือหลวงตาฉุน สำนักวัดราชคฤหบดี จังหวัดธนบุรี ซึ่งท่านเจ้าของได้เคยเป็นโรคนี้ จนถึงขนาดลุกไปไหนมาไหนไม่ได้เลย ต้องอาศัยเด็กวัดไปรับอาหารบิณฑบาตจากชาวบ้านมาฉัน (ตามที่ท่านบอก) และเป็นอยู่เป็นเวลาหลายปี ปัจจุบันนี้ท่านหายสนิทแล้วร่างกายเปล่งปลั่งสมบูรณ์แข็งแรง ถึงแม้อายุจะย่างเข้าปีที่ 73 แล้วก็ตาม ยาที่ท่านบอกไว้มีดังนี้.—

๑. มะตูมนิ่ม ๑ ลูก
๒. กล้วยน้ำไทย ๑ หวี
๓. พริกไทย ๑ ลิตร
๔. น้ำผึ้งแท้จำนวนหนึ่ง

วิธีทำ ท่านบอกว่าให้ใช้หมายเลข ๑ และ ๒ ตากแดดให้แห้งแล้วหั่นโขลกหรือตำจนละเอียด แล้วเอาหมายเลข ๑—๓ มาคลุกเคล้าจนเข้ากันโดยใช้หมายเลข 4 เป็นกระสาย จนขนาดปั้นเป็นลูกกลอน เป็นอันเสร็จวิธีทำ ส่วนการรับประทานคงเป็นครั้งละ ๑ เม็ด วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร เข้าใจว่าคงรับประทานลำบากบ้างตามแบบฉบับยาไทย ได้ผลประการใดโปรดให้เป็นตามที่หลวงตาท่านบอกไว้เถิด

ยาแก้โรคไตอีกขนานหนึ่งซึ่งได้ผลมาหลายรายแล้ว คือใช้ใบ พยับเมฆ ต้มใบแก่ ๆ สักกำมือ น้ำสักหนึ่งถ้วย เคี่ยวแบบต้มยาหม้อ และให้เอาน้ำมารับประทาน ให้รับประทานบ่อย ๆ ยิ่งดี วันรุ่งขึ้นอาการบวมยุบ

และไข้ก็ลดลง ต้มให้รับทานต่อไปทุก ๆ วัน หายขาด รับรองว่าไม่ให้โทษแน่ (ควรต้มกับหม้อเคลือบ อย่าใช้หม้อโลหะ) รับประทานเพียงวันเดียวจะรู้สึกดีขึ้น

ของคุณ อ. ศรีราชา

## ๒. โรคไตและโรคเบาหวาน

ยาขนานนี้ท่านมหาวัดชัยพฤกษ์ ท่านกรุณาบอกให้ ท่านเล่าว่า บางคนเป็นทั้งโรคไตและเบาหวาน เขาก็ยังรักษาหาย เครื่องยามีดังนี้.—

๑. ถั่วเขียว ๑ กำมือของผู้ป่วย

๒. ตะไคร้ ๑ ต้นหั่นฝอย (ใหม่ ๆ ยิ่งดี)

๓. น้ำตาลทรายแดง ๑ หยิบมือของผู้ป่วย ใช้นิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วกลางหนีบ หยิบได้แค่ไหนใส่แค่นั้น อย่าหยิบซ้ำเป็นอันขาด

๔. น้ำ ๓ ถ้วยแก้ว ทั้งหมดนี้ ใส่หม้อลงต้มเคี่ยวจนเหลือน้ำถ้วยเดียว รับประทานเช้า กลางวัน เย็น (รินแต่น้ำเท่านั้น) ที่เหลือเททิ้ง ถ้ายังไม่หายทำรับประทานซ้ำอีกครั้งก็ได้

ของคุณอวย์พร ไชยสุต

## ๓. โรคเบาหวาน

ก. ยาไทยแก้โรคเบาหวานขนานนี้ มีประวัติว่า คุณพระผู้หนึ่งเคยดำรงตำแหน่งอัครราชทูต ได้รักษาโรคเบาหวานของท่านด้วย อินซูลินตามแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน จนแขนช้ำมาช้านานตลอดเวลาที่อยู่ในต่างประเทศ แต่ก็เป็น ๆ หยุด ๆ ไม่หายขาด เพิ่งมาหายขาดด้วยยาสมุนไพรง่าย ๆ ของไทยเรา ในเมืองไทยนี้เองมีตัวยาเพียง 3 อย่างเท่านั้น คือ

๑. ดอกลั่นทมขาวปนเหลืองตากแห้ง

๒. ยาข้าวเย็นเหนือ

๓. ยาข้าวเย็นใต้

อย่างละเท่า ๆ กันใส่น้ำพอควร ต้มรับประทานอย่างน้ำชา ถ้าไม่ชอบร้อน จะรินลงขวดใส่ตู้เย็น ดื่มต่างน้ำเย็นก็ได้ ยาจืดให้ต้มแทนใหม่เรื่อย ๆ ไป เพราะยาไทยเรามิได้สกัดเอาแต่ตัวยาอย่างฝรั่ง จำต้องใช้เวลาและอดทนสักหน่อย แต่ถ้าถูกโรค อาการจะค่อยทุเลาขึ้นเรื่อย ๆ จนรู้สึกได้เอง

ท่านผู้ใดที่ใช้ยาอื่น ๆ จนหมดศรัทธาแล้ว หันมาใช้ยาขนานนี้ หากได้ผลดีขอได้โปรดทำบุญตักบาตร และบำเพ็ญสาธารณกุศล อุทิศแต่นาย-แพทย์ไทย เจ้าของตำรับดั้งเดิมด้วยเถิด

ของคุณกอแก้ว ชาวสระหลวง

ข. ยาแก้โรคเบาหวานอีกขนานหนึ่ง ซึ่งตามผลของการทดลองผู้ที่เคยใช้ยานี้แล้วหายมากว่า ๓ ราย (ที่หายแน่ ๆ) ตามท่านที่เจ้าของตำรับได้แนะนำไป ตัวยานั้นคือ ใบพยับเมฆ (ไม่ใช่พยับหมอก) ดอกขาว ๆ ใบคล้ายใบชามีหยัก ให้เก็บใบมาตากแห้ง ชงกับน้ำร้อนรับประทานประจำคล้ายดื่มน้ำชาของจีน และต้องปลูกไว้ในแปลงผักสวนครัวประจำ รับรองว่าหายเด็ดขาด ยิ่งในกรณีเพิ่งเป็นด้วยหายแน่

ของคุณสลับ ตันสุขเกษม

## ๔. ยากลางบ้านกับโรคเนื้อร้าย (มะเร็ง) ขนานที่ ๑

โรคเนื้อร้ายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ ซึ่งแพทย์ในปัจจุบันนี้รักษาไม่หาย ผู้ป่วยส่วนมากตายทุกคน หากเป็นแต่เพียงขั้นแรก ๆ ก็ไม่ใคร่หายขาด ข้าพเจ้าได้ประสบเห็นมาแล้ว มีหญิงคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งในมดลูก ถึงขั้นที่ 4 (อาการหนักมาก) ได้เข้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลต่าง ๆ แทบทุกโรงพยาบาลในกรุงเทพ ฯ และตามร้านหรือสถานที่ส่วนตัวของนาย-แพทย์ผู้มีชื่อเสียในประเทศไทยเป็นเวลา ๓ ปีเศษ ต้องสิ้นเนื้อประดาตัว หมดเงินเป็นจำนวนหลายหมื่นบาท ซึ่งแพทย์ปัจจุบันได้รักษาโดยวิธีผึ่งแร่เรเดียมหลายครั้งแล้ว โรคร้ายยังไม่ทุเลาลงแม้แต่น้อย ตรงข้ามกลับเกาะกินส่วนต่าง ๆ หมด จนกระทั่งเข้าใกล้ไม่ได้ เพราะเหม็นเหมือนศพที่ค้างไว้นาน ๆ ในที่สุดนายแพทย์จากโรงพยาบาลต่าง ๆ ไม่รับรองในการรักษา จึงได้นำผู้ป่วยกลับไปรักษาด้วยยากลางบ้าน ซึ่งปรากฏว่าโรคร้ายหายไปด้วยสมุนไพรเพียงอย่างเดียว ชาวบ้านเรียกว่า ต้นทองพันชั่ง เป็นพันธุ์ไม้ชนิดหนึ่งเป็นพันธุ์กอ มีลักษณะคล้ายขาไก่ที่ทำรั้วบ้าน ดอกสีขาว และสีชมภูคล้ายดอกเข็ม มี ๒ ชนิดต่างกัน แต่สีของดอกเท่านั้นแพร่พันธุ์ได้รวดเร็ว โดยแตกจากกอเดิม ไม่ชอบน้ำเค็ม ชอบที่ดินแฉะ

วิธีรักษาโรคเนื้อร้ายดังกล่าว ให้เอาถอนต้นทองพันชั่งแล้วล้างให้สะอาดต้มทั้งราก ทั้งต้น ทั้งใบด้วยบีบ ให้เหลือน้ำเพียง ๑ ส่วนใน ๓ ส่วนแล้วนำมาผสมกับน้ำผึ้งรวงรับประทานทุกวัน โรคเนื้อร้ายจะหาย

ผู้หญิงที่ข้าพเจ้าเล่านี้ ใคร ๆ ก็ว่าต้องตายกันทั้งนั้น ได้รับประทานยากลางบ้านนี้และขณะนี้หายเป็นปกติ สามารถทำงานหนัก ๆ ยกของหนัก ๆ ได้สบาย ขณะนี้ยังมีชีวิตอยู่

วิธีต้มเขามักต้มกลางแจ้งไม่ให้อะไรบัง พอยาต้มได้ที่แล้ว เขาเทน้ำผึ้งลงไปกวนพอน้ำผึ้งเข้ากันแล้วเก็บได้ไม่บูดเสีย นอกจากนี้ใบยังใช้ตำพอกผีเกี่ยวกับหนอง ผสมน้ำมันก๊าสแก้กลากเกลื้อนได้ผลดี

ของคุณ ส. สมุทรปราการ

คัดสำเนาจากหนังสือวิปิ่สนาบันเทิงสาร ซึ่งเขียนโดย คุณวิทยาภานุภัฒน์ เดิมอยู่สำนักงานป่าไม้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

**๕, ยาแก้โรคมะเร็งขนานที่ ๒**

ให้เอาทองพันชั่งชนิดดอกสีขาว ๑ กำมือของคนป่วยทั้งรากทั้งโคน (วิธีพลีไม่ให้ทับเงาหรือเหยียบ ต้นทองพันชั่ง แล้วบอกว่าขอไปรักษาใคร) ชื่อของผู้ป่วยเอามาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหักพับขนาดพอเข้าหม้อได้ ใช้มัดสามเปลาะ มัดด้วยตอก เปลาะที่ ๑ ให้ว่า พุทธัง เปลาะที่ ๒ ให้ว่า ธัมมังเปลาะที่ ๓ ให้ว่า สังฆัง วิธีต้มใช้น้ำ ๔ ส่วนให้เหลือเพียง ๑ ส่วน เสร็จแล้วผสมด้วยน้ำผึ้งรวง ๑/๒ คือ ครึ่งหนึ่งของจำนวน โดยเอารากที่มัดขึ้นเสียก่อน แล้วจึงเทน้ำผึ้งลงคนกวนไปทางเดียวกัน อย่ากวนกลับไปกลับมา สักพักใหญ่ก็ใช้กรองใส่ขวดทิ้งไว้ให้เย็น ปิดฝา

วิธีรับประทาน ให้รับประทานครั้งละ ๑ ถึง ๒ ช้อนโต๊ะ สามเวลา หลังอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง แก้ได้ทั้งปวดเมื่อย มุตกิตอีกด้วย

ของคุณประสิทธิสุข นาวิน

*ข้อควรระวัง* ผู้ที่เป็นโรคความดันต่ำและโรคหัวใจ ห้ามรับประทานทองพันชั่ง

## ๖. ยาแก้โรคมะเร็งขนานที่ ๓

| | | |
|---|---|---|
| ๑. | กระดูกควายเผือกหนัก | ๔ บาท |
| ๒. | โกฎทั้งห้าหนักอย่างละ | ๒ บาท |
| ๓. | ชามเบ็ญจรงค์ | ๓ ชิ้น |
| ๔. | ชังข้าวโพด | ๓ ชัง |
| ๕. | กระดูกควายกะทิงหนัก | ๔ บาท |
| ๖. | เขากวางหนัก | ๔ บาท |
| ๗. | ข้าวเย็นเหนือหนัก | ๔ บาท |
| ๘. | ข้าวเย็นใต้หนัก | ๔ บาท |

นำตัวยาทั้งหมดต้ม แบบต้มยาไทยทั่วไป รับประทานครั้งละ ๑ ถ้วย เช้า เย็น

## ๗. โรคเลือดออกตามไรฟัน

ใช้ถ่านที่ดับแล้ว ที่ยังเหลืออยู่กลางเตาไฟหรืออั้งโล่ มาฝนกับฝาละมีของหม้อดินผสมกับน้ำตาลเมืองเพชร ใช้สีตามฟันและเหงือก จนกว่า

จะหาย ซึ่งใช้เวลาไม่นานนัก คิดว่า ๒ วัน เลือดก็จะหยุดออก เคยใช้กับคนที่เป็นโรคนี้มาแล้วและคิดว่าคงไม่รอดมือเท้าอ่อนไปหมด ไม่เป็นอันทำมาหากินเลย ถ้าผู้ใดใช้ยานี้ได้ผล ควรใส่บาตรอุทิศให้เจ้าของยาด้วย

ของคุณผู้อ่านตลอดกาล

## ๔. ยารักษาโรคหืด

ยานี้เป็นยาคุณพระสำหรับผู้ป่วยที่เป็นศาสนิกชน ตัวยามี ๒ อย่างเท่านั้น คือ น้ำส้มสายชูกับเบี้ยจั่น

ให้หาซื้อน้ำส้มสายชู ๑ ขวดเบียร์ และเบี้ยจั่น ( หอยทะเลชนิดหนึ่งหาซื้อได้ตามร้านเครื่องยาไทยราคาไม่แพงเขาขายตามน้ำหนักเบี้ยจั่น ) ซื้อเบี้ยจั่นมาเท่าอายุของผู้ป่วย เช่นผู้ป่วยอายุ ๒๐ ปี ก็ซื้อเบี้ยจั่นมา ๒๐ ตัว อายุเท่าไรก็ซื้อมาเท่านั้น แล้วเอาเบี้ยจั่นล้างน้ำให้สะอาดแล้วสงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เอาเบี้ยจั่นใส่ลงไปในขวดน้ำส้มสายชู ทิ้งไว้สักคืนหนึ่ง พอเบี้ยจั่นละลายดีแล้ว (เหลือกากนิดหน่อยไม่เป็นไร) เวลากินต้องรินรับประทานก่อนอาหารเช้าเย็นครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ เด็ก ๑ ช้อนกาแฟ เมื่อกินหมด ๑ ขวดแล้ว ก็ซื้อมาทำอีก ต้องกินให้ครบ ๓ ขวด มิใช่กินพอค่อยยังชั่วแล้วก็เลิก โรคจะไม่หาย เวลากินรสของยาจะขม ๆ เฝื่อน ๆ เมื่อกินหมด ๑ ขวดจะรู้สึกทันทีถึงสรรพคุณยา อาการหอบหืดจะหายไป โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มเป็นใหม่แล้วหายแน่ ผู้เขียนเคยแนะนำมาหลายคนและหายไปหลายคนแล้ว ตัวยาก็ไม่แพง มี ๒ อย่างเท่านั้น

ข้อสำคัญที่ควรจำก็คือ เมื่อกิน ๓ ขวดและหายดีแล้วต้องใส่บาตรด้วยกล้วยน้ำว้าหวีงาม ๑ หวี เวลาซื้อห้ามต่อราคา และเหรียญสลึง ๑ อัน อุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ต้นคิดยานี้ และช่วยบอกผู้อื่นต่อไปเพื่อเป็นกุศล อย่าเอาตำรายาไปปรุงขายเอาเงิน จะทำให้ผู้นั้นแพ้ภัยตัวเอง ยานี้นอกจากใช้ได้ดีในโลกหืดแล้ว ยังแก้โรคที่เกี่ยวกับปอดและหลอดลมได้ดีอีกด้วย ก่อนที่จะเริ่มรักษาขอให้อ่านคำอธิบายให้ดี ระลึกถึกคุณพระและทำตามคำแนะ-นำ จะหายโรคนี้ได้.

**ของคุณชาตรี ธีระธัช**

# วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

โดย

# พระสุทธิธรรมรังษีคัมภีระเมธาจารย์

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ



# วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติ ในทางสมาธิภาวนา ว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจนอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ์)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ-ลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่าพระไตรสรณาคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้ากล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรมปฏิบัติธรรมปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหัตต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่า-ชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีก ว่า

๑. อิมานิ ปัญจสิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า๓หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณา ฯ

ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา, ฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเม ฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสา ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐสิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรัหมจริยา ฯ ไม่ร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสา ฯ ไม่พูดเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภ ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลา ฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ, อุจจา ฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสสิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรัหมจริยา ฯ มุสา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคีมาลา ฯ อุจจา ฯ ชาตรูป ฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น-๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าจะแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตกรุณา เอ็ดดู สงสารตน และคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเปกขา คือจิต คิดวาง เฉยใน สิ่งที่ควร ปล่อย วาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่นอย่าให้พื้นเพื่อน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระ-พุทธ์ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีก พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หน

หนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่งทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่งให้ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจบครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่างส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในชั้นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์, นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดจากฐานของลมหายใจ ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้า

ผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผาก แล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่ที่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลก-ศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็น

ลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่าง กระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒—๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีของลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้ จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะอิ่มเอิบนิ่มนวลวิเวกสงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ทำให้จิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ได้ นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้หรือนิมิต

เป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่ามโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนกคือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตตระอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์ คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของ ๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของ ๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุหทัย ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา ๆ นั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชาอยู่ตราบนั้น เมื่อ

รู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคล ว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแลคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่ไม่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้น จึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกัมมัฏฐานวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมาคือ โลกียผลที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะ

ได้โลกุตตรผลอันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มีความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเบื้องหน้าไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่าน ตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

# วิธีไหว้พระประจำวันก่อนที่จะนั่งสมาธิ

---

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา ฯลฯ

สวากขาโต ฯลฯ

สุปฏิปันโน ฯลฯ (ไหว้พระรัตนตรัย)

พุทธปูชา มหาเตชวันโต

ธัมมปูชา มหัปปัญโญ

สังฆปูชา มหาโภคาวโห (บูชาพระรัตนตรัย)

นโม ๓ จบ

รตนัตตเย ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง

อปราธัง ขมถ เม ภันเต (ขอขมาโทษพระรัตนตรัย)

ปริสุทโธ อหัง ภันเต ปริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ ธัมโม สังโฆ

(แสดงความบริสุทธิ์ของตนต่อพระรัตนตรัย)

พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

(มอบกายถวายตัวบูชาพระรัตนตรัย)

ต่อไปนี้ให้นั่งสมาธิ

# วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

## มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา **พุท** ลมเข้ายาว ๆ **โธ** ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือ ปล่อยลมเข้าไปในขั้วปอด นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา.

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงขั้วตับและหัวใจข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอยปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่งนึกถึงคอหอยปล่อยลงไปกลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจายไปในอากาศ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในเพดานถึงคอหอย ปล่อยลงไปตรงกลางอกทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก) กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปนึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้ถ้าเป็นผู้ชายให้ไปข้างขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนหนึ่งออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพก ปล่อยลมแล่นไปตลอดปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดถึงปลายเท้าข้างซ้าย

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปไหล่ไปตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมไปถึงท้ายทอย ปล่อยไปไหล่ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในกระโหลกศีรษะข้างใน นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวาก่อน ทุกส่วนของร่างกาย ตาขวา หูขวา จมูกข้างขวา แขนขวา ขาขวา จนตลอด ผู้หญิงตาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย แขนซ้าย ขาซ้ายจนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้วให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้เบาให้โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำสติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลมให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยดี

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ให้ปล่อยตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางกระโหลกศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อน แล้วจะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีก

มาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ ๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้ว ในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ์ ความหมดจดสะอาดใจทางจิตใจ

หลักอานาปา ฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากของอานาปา ฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปา ฯ นั้นยังมีอยู่มาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่นนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูป-

สัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวได้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในร่างกายให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีก็ให้ผุดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า "แขก" ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิต คือ ให้ขยายสิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือ ทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชาเช่น ตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น

ต้องการความอบอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลก ก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจ ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไรอาจทราบได้ อาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้น (คือวิปัสสนาญาณ) ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนเปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ให้ทบทวนดูให้ดี อย่าเพิ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าเพิ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญผิดอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลม ก็จะได้รู้ในอริยสัจธรรม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้เป็นอย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลมหายใจอานาปา ฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่าง-กายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้

ก็ยังสามารถ จะสร้างความเข้มแข็ง ของร่างกายให้ ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจ ก็สงบ ได้อย่างดี เมื่อจิตสงบ ได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า "สมาธิพลัง" เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้า ไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฏฐิองค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบายนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่าสัมมาวาจาวาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่าสัมมากัมมันโตการงานชอบรู้ จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบ

ลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอิ่มกายอิ่มจิต นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนจนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า สัมมาวายาโม เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า สัมมาสติ ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียดเป็นอัปปนาญาณ กว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิ นึกถึงลมเรียกว่าวิตก กระจายลม ขยายลม แต่งลม เรียกว่าวิจารณ์ ลมได้รับความสดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิต เรียกว่าปีติ กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ตั้งใจไว้ชอบ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ เบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตไว้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า นิโรธสัจจ์

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็นสมุทัย-สัจจ์ หรืออวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า นิโรธสัจจ์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า มรรคสัจจ์ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปา ฯ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน ย่อมถึงวิมุติ วิมุตินั้นคือ ดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชาวิมุติ คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย และท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้คือ ธาตุ ขันธ์ อายตนะเหล่านี้เป็น **กามุ-ปปาทาน** ติดวิชาความรู้ ความเห็นของตัวเป็น **ทิฏฐุปปาทาน** ไม่รู้จักตัวรู้คือ พุทธะ เป็น **สีลพัตตุปปาทาน** ย่อมเป็นเหตุให้หลงกาย สังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุ เหนือผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มิใช่ แต่พระองค์มิได้ติดสุข, ติดทุกข์, ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตา

พระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุหทัยก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรค คือปัญญา พระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้ มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง เป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิและปัญญาอยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌาณและอรูปฌาณ เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญากันเสีย คนบางคนจะถือศีล ก็กลัวศีลพัตต ฯ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้น เป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้อง ย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพชรพลอยที่เจียระไนแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียก

ว่าเป็น ปัจจัตตัง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาที่เจือปนไปด้วยสัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสีย คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้ โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาดมองเห็นธรรม ลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตกซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันใด บุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริงคิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศก ในคราวประสพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ เหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่สร้านโดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้น ใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้ว จะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลยไม่เหมือนแสงเพชรและพลอยที่เจียระไนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแลเรียกว่า ปัญญารตนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอยางสูงสุด คือพระนิพพาน ไม่เจ็บ, ไม่ตาย,

ไม่สาบ, ไม่ศูนย์, มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า อมตธรรม โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ อนิจจัง ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ ทุกขัง พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ อนัตตา ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน นิจจัง สุขัง อัตตา นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลก ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพ้นความดิบความดีกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดี อยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยัง

ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะละพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีลปราบกิเลสอย่างหยาบที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิปราบกิเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทัจจกุก-กุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น บางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญากระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอาเสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมนอกฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี้เรียกว่าคมนอกฝัก พั่กไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้น จึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้.

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเส ตมตฺตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อาปานาฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาให้เป็นองค์ฌานขึ้น ตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

"ฌาน" แปลว่าวามเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นกระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. เอกัคคตา ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่ง นิ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. วิจารณ์ คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้นให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดี่ยว คุณธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุ

เหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้น อันเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติ ความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้น ดูดดื่มปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียดเพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือ เอกัคคตารมณ์ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มี ๓ องค์ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติมีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม

เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยาย-ตัวออก เอกคฺคตารมณ์ ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้วจะเข้าถึง คติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. คติยฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอด-โปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกข์เวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตมาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกัคคตา อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกายเพ่งลงไป จิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข ก็สงบกายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. อุเปกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเปกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบ ไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยหมดอารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลม ซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมา ให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วเฉยอยู่ จิตก็เฉยเฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็มเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟฟ้าหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิด-บัง ย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีตีแผ่ทั่วไป ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั้น กาย เวทนา จิต ธรรม

ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน เพราะ-ธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็ร่วมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคี-ธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่าเอกายมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือน-บุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิ์อำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้นดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของ ธาตุ ขันธ์ อายตนะที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใด ใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่าวิปัสสนาหรือวิชชา วิมุติ เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้นเปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไป ย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นใน ที่นั้น ฉันใดสติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์

อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี่แหละเรียกว่าญาณ รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปัจจัตตัง รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี ฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเขาเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น

คือ ๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

ก. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

ข. รู้ขึ้นจากการนึก แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเป็นชินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น-แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดีชั่วหยาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลัง (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้-หรือไกลได้ (อนุ ปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้ วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาณ โดยทางของอานาปาที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ.

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต (บูชาพระพุทธคุณ จักได้บุญฤทธิ์ และอิทธิฤทธิ์) พระโมคคัลลานะ

ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ บูชาพระธรรมคุณ จักเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยปัญญา) พระสารีบุตร

สงฺฆปูชา มหาโภคาวโห (บูชาพระสังฆคุณ จักเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์) นางวิสาขา มหาอุบาสิกา

# คำตรวจน้ำอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติ และใคร ๆ ได้หมด

---

สพฺเพ สตฺตา สทาตโหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน

ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ เทอญ.

กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต

ขอสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ได้เสวยผลบุญที่ข้าเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกายวาจาใจแล้วนั้น เทอญ.

(ถ้าจะอุทิศให้ญาติให้นึกถึงชื่อ บุคคลผู้ตายไป บิดา มารดา นาย . . . . . นาง . . . . . สุดแท้แต่เราประสงค์ให้ แก่คนใด)

## คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอรหันตธาตุ และพระพุทธรูป ซึ่งเป็นวัตถุที่พุทธบริษัทเคารพสักการะทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เป็นศิริมงคลแก่ท่านทั้งหลาย

กราบ ๓ หนแล้วให้ว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วว่าไตรสรณาคมน์โดยย่อดังนี้

(๑) พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

(๒) วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัฏฐานเน สุปติฏฐิตัง สารีกธาตุํง มหาโพธิง พุทธรูปํง สักการัตถัง อหัง วันทามิ ธาตุโย

อหัง วันทามิ (ธาตุโส) อหัง วันทามิ สัพพโส อิจเจตัง รตนัตตยัง อหังวันทามิ สัพพทา

จบแล้วกราบ ๓ หน

(๓) คาถาประจำองค์พระที่ติดอยู่กับตนเอง ควรว่าคาถานี้ท่องสวดประจำตัวจะดีมาก ดังนี้คือ

อรหัง พุทโธ อิติปิ โส ภควา นมามิหัง (นึก ๓-๗ ครั้ง) หรือสวดมนต์เท่าอายุของตนประจำทุกวันเวลาเข้านอนได้ยิ่งดี

---

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้รับผลดีเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้น ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้ว ก็ขอจงอนุโมทนาส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็ จงปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมานั้น เทอญ.



พิมพ์ที่ ร.พ. ดำรงธรรม วงเวียนเล็ก ธนบุรี

น.ส. กาญจนา อารมย์สุข ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๐๗